

Рацион: 1-4 кл. СОШ Никитино

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр твердый	20	4,74	6,1		75,4	97
	Каша ячневая с маслом сливочным	200/10	2,96	11	31,97	258,83	257
	Напиток витаминизированный Витошка	200			19	80	0,1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Завтрак			12,33	18,96	85,11	574,43	
Обед							
	Фасоль консервированная ТТК	60	3,66	0,3	50,4	50,4	10,01
	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/20	4,82	6,97	25,34	184,39	115
	Фрикадельки мясные	90	20,12	17,26	0,79	238,66	112
	Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5	534
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	349
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	1,04
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8	1,05
Итого за Обед			34,85	30,01	125,66	737,6	
Итого за день			47,18	48,97	210,77	1312,03	

Рацион: 1-4 кл. СОШ Никитино

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	15	0,12		12	57	2,01
	Каша Дружба на молоке с маслом сливочным	200/10	4,65	8,56	35,25	236,85	187
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Завтрак		9	10,18	101,61	523,05	
Обед	Икра из кабачков	60	0,72	4,2	4,44	58,2	
	Суп с клецками	200	2,69	1,39	13,05	75,6	155,01
	Гуляш из свинины	90	15,19	14,74	4,13	290,92	437
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,71	7,57	33,54	221,31	242
	Чай с сахаром	200	0,37		23,27	86,51	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Обед		27,51	29,52	107,77	868,74	
Итого за день			36,51	39,7	209,38	1391,79	